مؤسسات نظام الشركة

للقديس يوحنا كاسيان

الكتاب التاسع

في روح الاكتئاب

١٩٩٧

ترجمة

الراهب باسيليوس السرياني

N
241
C3
V
19

مؤسسات نظام الشركة

للقديس يوحنا كاسيان

الكتاب التاسع

في روح الاكتئاب

١٩٩٧

ترجمة

الراهب باسيليوس السرياني

فرح سمائي لا كآبة قاتلة!

بعد معالجته للخطايا الأربع: "النهم والشهوات والطمع والغضب"، عالج القديس يوحنا كاسيان خطية " الكآبة" أو الاكتئاب.

فالمؤمن - من الرهبان أو الشعب - مدعو للتمتع بالتأمل في الإلهيات ونوال عربون السماء، لهذا فإن الفرح الروحي سمة لازمة تكشف عن تمتع المؤمن بالحياة الجديدة في المسيح المقام من الأموات .

لقد أوضح القديس يوحنا كاسيان خطورة "الكآبة" أو الحزن الخاطئ على أعماقنا الداخلية، وعلى علاقتنا بالله كما باخوتنا.

ويحذرنا كاسيان من تبرير ما يحل بنا من كآبه، بإلقاء اللوم على الظروف المحيطة بنا أو أخطاء الغير، مؤكدًا أن الكآبة هي ثمرة فساد داخلي في النفس، وأنها لا تحل بنا فجأة، بل هي نتاج أخطاء متراكمة في الأعماق. لهذا فإن علاج الكآبة ليس الهروب من الناس، بل التوبة عن خطايانا.

هذا ويميز كاسيان بين الحزن القاتل أو الكآبة المرتبطة باليأس، وبين الحزن الذي للتوبة حيث تنفتح أمامنا أبواب الرجاء.

الله قادر ان يملأ كنيسته من فرح الروح، ويهبها الرجـــاء الحسن، فترتفع بروح الله القدوس لترى أبواب الســـماء مفتوحـــة، وتدرك أن لها موضعاً خاصاً في حضن الآب القدوس.

القمص تادرس يعقوب ملطي

الفصل الأول

كيف أن خامس صراع لنا موجه ضد روح الاكتئاب
وما يصيب به النفس من أضرار

في خامس صراع لنا، علينا أن نقاوم نوبـــات الاكتئـــاب المهلكة: ذلك لأنه لو أتيحت لهذه النوبات، عـــن طريـــق هجمـــات متفرقة طائشة، وتغيرات عشواء غير متوقعة، فرصة التسلط على تفكيرنا، إذن لصدتنا، كل حين، عن كل تغلغل حكيم فـــي التـــأمل الإلهي، ولدمرت تماما وأحبطت العقل الذي يهوى من حالة نقائـــه الكامل. ومن ثمة يتعذر عليه أن يمارس صلواته كما اعتاد ببهجـــة القلب، أو أن يعتمد على ما تضفيه مطالعة الأسفار المقدســـة مـــن تعزية، أو أن يعامل الاخوة بالهدوء والرفق، بل تجعله عنيفا، ضيق الصدر في جميع الواجبات المتعلقة بالعمل والعبادة: وما دامت كل مشورة صالحة قد ضاعت، وسلامة القلب تبددت، فإن المشاعر قد تنهار حتى تصل إلى حافة الخبل والسفه، ويستبد بها القنوط جزاء لها.

✞ ✞ ✞

الفصل الثاني

في العناية اللازمة لشفاء مرض الاكتئاب

لماذا ينبغي علينا، فيما لو كنا جادين في القيام بجهاد شرعي بمعركة قتالنا الروحي، أن نسعى لعلاج هذا المرض أيضا، بعناية غير قليلة؟... ذلك لأنه كما أن **"العث يفسد الثياب، والسوس يفسد الخشب، هكذا فإن الاكتئاب يفسد قلب الإنسان"**[1]... وهكذا في وفرة من الوضوح ودقة المعنى عبر الروح القدس عن عنف هذه السقطة الخطرة الممعنة في الضرر.

✝ ✝ ✝

الفصل الثالث

بماذا تقارن النفس التي تقع فريسة لنوبات الاكتئاب

كما أن الثوب الذي يفسده العث لا يعود ذا قيمة تجارية أو ذا نفع على الإطلاق، وكذلك الحال مع الخشب الذي يفسده السوس لا يعود صالحا للزينة حتى في بناء عادي، بل يلزم أن يصبح

---

[1] أم ٢٥: ٢٠ "الترجمة السبعينية".

طعاما للنار، كذلك أيضا النفس التي تقع فريسة لنوبـات الاكتئـاب الملحة المهلكة، تصبح غير أهل لذلك الثوب الكهنوتي الذي هو وفقا لنبوة داود البار، طيب الروح القدس النازل من السماء، أولا علـى لحية هارون. ثم على هدب ثوبه، كما جاء بالمزمور:[٢] "مثل الطيب على الرأس النازل على اللحية، لحية هارون النازل إلـى طـرف ثوبه" كذلك لا يمكن أن نكون على علاقة بتشييد أو تجميـل ذلـك الهيكل الروحي الذي وضع القديس بولس أساساته، كبنـاء حكيـم قائلا: "انتم هيكل الله وروح الله يسكن فيكم"[٣].ومـا هـي اللوائـح الخشبية التي لهذه إلا كما تقول العروس في نشيد الإنشاد: "جوائـز بيتنا أرز وروافدنا سرو"[٤]، وهكذا فان هذه الأنواع مـن الخشـب المنتقاة لهيكل الله ذات رائحة ذكية وغير معرضـة لأن تتـآكل او تبلى من طول الزمن أو دبيب السوس.

✝ ✝ ✝

---

[٢] مزمور ١٣٣: ٢.

[٣] ١كو ٣: ١٦ ، ١كو ٦: ١٩ .

[٤] نشيد ١: ١٦ .

الفصل الرابع

من أين يبرز الاكتئاب؟ وعلى أي وجه؟

أحيانا يتضح أنه ناتج عن سقطة غضب سابق، أو عـــن رغبة في بعض الكسب الذي لم يتحقق، حين يجد إنسان مـــا أنـــه عجز عن تحقيق أمله في نوال تلك الأشياء التي استهدفها وخطـــط لها. وأحيانا أخرى، دون أي سبب ظاهر في استدراجنا للوقوع في هذه المحنة تحل علينا فجأة بغواية العدو الخبيـــث كآبـــة بالغـــة لا نستطيع معها أن نستقبل، في أدب لائق، زيـــارات أقـــرب النـــاس وأعزهم إلينا، حتى لنعتبر أن أي موضوع للحديث يطرقونه جـــاء سقطا وفي غير موضعه؟ كذلك نعجز عن الـــرد المـــهذب بســـبب المرارة التي تستولي على كل ركن من قلوبنا.

✞ ✞ ✞

الفصل الخامس

في أن الاضطرابات تقع علينا، ليست بسبب أخطاء الآخرين بل بسبب أخطائنا.

حيث ثبت في وضوح أن أوجاع الاضطرابات لا تحـــدث

فينا دائما عن طريق أخطاء الآخرين، إنما عن طريق أخطائنا، لأننا اختزلنا في أنفسنا بواعث التعدي، وبذور السقطات، التي ما يكـــاد رذاذ من التجربة يبلل نفوسنا، حتى تبرز فورا في نبت وثمر.

✞ ✞ ✞

الفصل السادس

في أنه ليس ثمة أحد يقع في الحزن بسبب سقطة مفاجئـــة،
لكنه يتحطم لسقوطه في سلسلة طويلة من ضروب الإهمال.

ذلك لأنه ما من أحد ينساق إلى الخطيـــة مثـــارا بخطـــأ شخص آخر، ما لم يكن لديه وقود الشر مختزنا في قلبـــه، كذلـــك ينبغي ألا نتوهم أن رجلا تتم غوايته فجأة حين يتطلع إلـــى امـــرأة ويقع في هوة الشهوة المشينة، إذ الواقع ان فرصة رؤيته لها جذبت إلى السطح أعراض المرض التي كانت مخفية ومخبأة في أعمـــاق نفسه.

✞ ✞ ✞

الفصل السابع

في أنه ينبغي ألا نتخلى عن التعامل مع اخوتنا سعيا وراء الكمال،
ولكن يحسن أن نزرع على الدوام فضيلة الصبر والاحتمال.

هكذا فإن الله، خالق جميع الأشياء لاهتمامه فوق كل شيء بكمال وحسن صنعه، ولأن جذور وأسباب سقطاتنا لا علاقة لها بالآخرين إذ هي داخل نفوسنا، تعطى لنا الوصية بألا نتخلى عن الاتصال باخواتنا، وألا نتجنب أولئك الذين نظن أننا أسأنا إليهم، أوهم أساءوا إلينا، بل يلزمنا مصالحتهم وتهدئه نفوسهم، عالمين أن كمال القلب لا يحرزه الإنسان بالابتعاد عن الناس واعتزالهم قدر ما يحرزه عن طريق فضيلة الاحتمال والصبر، التي إذا تمسكنا بها حقا وفرت لنا أسباب السلام حتى مع أولئك الذين يبغضون السلام. لذلك فنحن إن لم نحرزها، نصبح على الدوام غير نظراء للكاملين ومن هم أفضل منا، ذلك لأن الرغبة في الابتعاد عن من تربطنا بهم أواصر الوداد، لا تدوم طويلا ما دمنا نعيش بين الناس، ولذلك لن نحظى بكامل الفرار والنجاة إنما يلزم أن نغير بواعث الاكتئاب التي من أجلها افترقنا عن أصدقائنا الأولين.

الفصل الثامن

في أننا لو أحسنا سلوكنا تيسر لنا التفاهم مع جميع الناس

لزم علينا أن نسعى جاهدين لإصلاح أخطائنا ومعالجة سلوكنا، فإذا ما وفقنا في ذلك توفرت لنا أسباب السلام دون أدنى شك، ليس مع البشر فحسب بل وحتى مع الحيوانات والوحوش، مصدقين ما جاء في سفر أيوب المطوب :"لأن وحوش البرية تسالمك" [٥] لأننا لن نخشى أية ضروب للإثارة تأتي إلينا من الخارج، ولا أية فرصة للسقوط تزعجنا، مادامت تلج أو تغرس داخل نفوسنا: لأن "سلامة جزيلة لمحبي شريعتك وليس لهم معثرة"[٦].

✞ ✞ ✞

الفصل التاسع

في نوع أخر من الاكتئاب الذي يؤدى إلي القنوط من الخلاص

يوجد أيضا نوع بغيض من الاكتئاب، الذي لا يولد في

---

[٥] أى :٥-٢٣ .

[٦] مز ١٦٥:١١٩ .

النفس المذنبة عزما على تطهير الحيـــاة مــن الشــر أو إصـــلاح الأخطاء، إنما يفلحها باليأس المؤدى للهلاك، كما حدث مع قـــايين الذي لم يندم ويتب بعد قتله لأخيه، ومع يهوذا الاسخريوطي، بعـــد خيانته، فإن يأسه لم يدفعه لترك الشر بل أدى به الى شنق نفسه.

✞ ✞ ✞

الفصل العاشر

في الشيء الوحيد الذي ينفعنا به الحزن

علينا أن نعلم أن الحزن يفيدنا في حالة واحدة فقط، حيـن نزعن له أما في الندم علي الخطيئة، أو بسبب التعطش نحو الرغبة في الكمال، أو التأمل في متعة العطف الإلهي، وعن هـــذا يقــول الرسول المطوب:"لأن الحزن الذي بحسب مشيئة الله ينشئ لخلاص بلا ندامة، وأما حزن العالم فينشئ موتا"[٧].

---

[٧] ٢كو ٧: ١٠-٧.

الفصل الحادي عشر

كيف نميز بين الحزن النافع الذي هو حسب مشيئة الله، والحزن المهلك الذي يوحي به إبليس

ولكن ذلك الاكتئاب أو الحزن الذي "ينشئ توبة لخلاص بلا ندامة" يكون مطيعا، مهذبا، متواضعا، عطوفا، لطيفا، طويل الأناة، ذلك لأنه نابع من محبة الله، وهو ينبعث دون ملل أو كلل، من رغبة في الكمال، ممتدا إلى كل أسى جسدي او حزن روحي، وهو بطريقة أو بأخرى، إذ يبتهج و يتغذى على رجاء لنفعه الخاص، يحتفظ بلطف معاملته و طول أناته، ذلك لأن في ذاتها كل ثمار الروح القدس، التي قدم الرسول نفسه قائمة لها:" وأما ثمر الروح فهو محبة، فرح، سلام، طول أناة، لطف، صلاح، إيمان، وداعة، تعفف"[٨] أما النوع الآخر فهو عنيف، ضيق الصدر، قاس، مفعم بالحقد، والأسى الذي بلا نفع، واليأس القاتل، ولهذا فهو يحطم الشخص الذي يتعلق به، و يعوقه عن الحزن السليم الصحي، لأنه غير معقول، ويفقده طاقته هو لا يعطل الثمار المرجوة من صلاته فحسب، لكنه إلى جانب ذلك يهلك فعلا كل ثمار الروح القدس التي

---

[٨] غل ٥:٢٢-٢٣.

عددناها، والتي يعرف النوع الآخر من الحزن كيف ينتجها.

✞ ✞ ✞

الفصل الثاني عشر

في أنه فيما عدا ذلك الحزن السليم الصحي الذي يبرز في ثلاثة طرق، ينبغي مقاومة كل حزن أو اكتئاب لما يسفر عنه من ضرر

أجل، فإنه فيما عدا الحزن الذي يقبل لأجل توبة الخلاص، سعيا وراء الكمال، أو إيثارا للحياة القادمة، لا مناص من مقاومة كل حزن واكتئاب لتعلقه بهذا العالم، ومادام كذلك "مؤديا للموت" فلابد من استئصاله من قلوبنا كروح الزنى والطمع والغضب.

✞ ✞ ✞

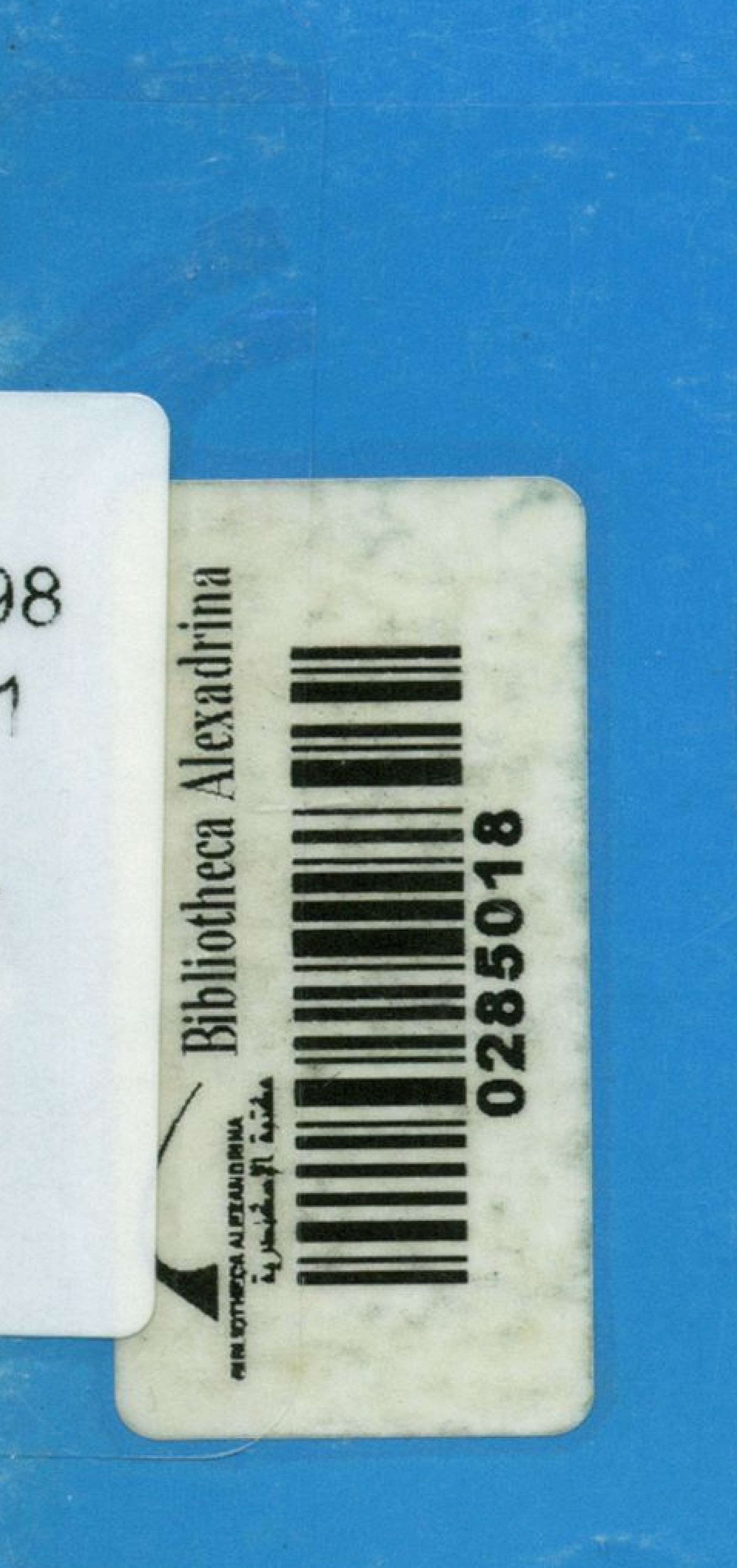
الفصل الثالث عشر

الوسائل التي بها نستطيع أن نقتلع جذور الاكتئاب من قلوبنا

ينبغي علينا إذن أن نكون قادرين على أن ننتزع من قلوبنا هذه النزعة المفرطة في الضرر، كي نستطيع بالتأملات الروحية أن نجعل عقولنا مشغولة دائما بالرجاء في المستقبل وتدبر وعود

البهجة الإلهية المرتقبة، فبهذه الوسيلة يتيسر لنا الإفادة من كل أنواع هذا الاكتئاب، سواء في ذلك ما نحسه بسبب العجز عن الكسب، أو ضياع شئ ما أو الإساءة إلينا، أو لإثارة طائشة تستبد بالعقل. أولا: ذلك النوع الذي يملأنا قنوطا مميتا ومن ثمة نبتهج بالتغلغل روحيا إلى أعماق الأمور الخالدة والمستقبلية، والاستمرار في الكف عن عدم الاستقرار، فلا نكتئب لما يصيبنا في الحاضر من كوارث، أو: نسرف في الابتهاج بالنجاح والازدهار، إنما نرنو بأبصارنا إلى كل حالة منهما باعتبار أنها غير ثابتة ومن المحتمل زوالها سريعا.

✞ ✞ ✞


98
1
Bibliotheca Alexadrina
02850018